

「身心康泰」— 家屬如何提昇生活質素

浸會愛群社會服務處

臨床心理學家李明琳小姐

先跟大家玩一個角色扮演遊戲—

試想像你是個中年婦人，育有一子一女。與很多香港家庭一樣，兩夫妻都要在外工作拼搏很多年，辛辛苦苦捱到今天，大仔終於投身社會工作，細女就快大學畢業。本以為再過幾年就可以退休享清福，怎料事與願違。細女今年性情突變，由溫順文靜變得脾氣暴躁。你什麼方法都試過，她的情況卻變本加厲。時而目露兇光，時而哭過不停，自言自語，可以數天關自己在房內，拒絕與人對話，甚至不洗澡不飲水，因擔心你會落毒害她。由鬼神之說輾轉到送院求醫，你終於得到一個無法接受的事實—我的女兒有精神病。

看到這裡，除了一句「真係陰功！」之外，你心裏還會有什麼？要談生活質素，彷彿是天方夜譚，家裏有一個精神康復者，你能期望將來的生活會有多好嗎？

面對精神病是一件痛苦的事，而陪伴患者治療與康復的過程更是艱苦。家屬不單要處理康復者怪異的徵狀，很多時會因而擾亂家庭日常生活的規律。再加上沉重的醫療費用和經濟負擔，以及親友的冷眼與誤解，家屬常活在孤立無援的境況之中。更悲慘的是，療程進展往往不能確切預計，康復痊癒好像遙遙無期，這種期望失落和不安惶恐持久的煎熬著家屬。

要覺得自己活得好，擁有高的生活質素，除了有錢有物質享受之外，更要社會文化、健康、情緒、技能、社交及家庭生活、個人期望、信仰和理想等因素互相配合。精神病康復者的家屬大都經歷過晴天霹靂、抗拒接受及心灰意冷的階段，常會將現在的苦況跟發病前的日子或其他人作比較，「他變到好像另一個人，以前都不是這樣」、「別人的孩子好歹都有份工，為何我的孩子會這樣」、「我都不奢求什麼了，他還是將我當仇人辦」……家屬辛酸的心聲，聽起來也令人戚戚然，實不難理解他們承受的生活壓力有多重，有些家屬甚至因過份勞累而影響了自己的精神或健康。這種生活，怎會好呢？

老實說，坊間泛濫著減壓的書籍和資源，為何對家屬似乎不太奏效？所謂切肉不離皮，病在你身，痛在我心。要接受家人患有精神病是難，但更難的，是要接受自己失去那個一直以來你所熟悉的家人。有家屬甚至覺得康復者要是死了，還好；可他只是變了，變得糟透了，

不再是從前那個孩子、父母、伴侶或兄弟姐妹。這種基於失去的哀傷，有誰能明白？家屬有滿腔未消化的情緒—說不出的羞恥內疚，按不住的憤怒埋怨，捉不到的恐懼無助……這些都不是普通一句「放開些」可以處理。因著這些複雜的心理鬱結，家屬很容易在保護與放手這兩個極端上失去平衡，要不就過份保護，要不就完全放任，甚或避之則吉。

家屬如果要令自己活得好一點，首先要明白，你並不孤單，你走過的路，很多人都走過。嘗試調整自己對康復者的期望，接受變幻原是永恆的道理吧。記著，精神病患者不是問題，病才是問題，不停指責患者與自己都於事無補，也不需要自怨自憐，這只會令自己百上加斤。當你悲傷、內疚、憤怒或恐懼的時候，不妨找位信任的親友或社工傾訴，疏解心中的困擾。你亦可主動參加康復者家屬聚會，藉此認識其他家屬，彼此分享與交流經驗心得，你將會得到意想不到的接納和支持，並提升照顧康復者的信心和能力。

為了照顧康復者，很多家屬會自覺或不自覺地過份投入，眼中只有康復者；但，誰人照顧你呢？要照顧人，先要學會照顧自己。你有健康的身體和穩定的情緒才可減少額外的負擔。再者，精神病康復的過程是一條漫長的道路；對照顧者來說，也是一場耐力賽，你不妨抱有跑馬拉松的心態。你亦不需要作個「超級照顧者」，康復者的確需要你的關心和愛心，但他更需要提升自我管理和面對精神病的能力。且別忘記我們也是從錯誤、失敗、挫折中成長過來，過度保護康復者等於剝削他學習的機會。讓康復者承擔適當的責任義務，在真正能做的事情上經驗到成功與滿足，反而能改變他的無助感，增進他獨立生活的適應能力。當然，說的容易做的難，故此家屬要勇於求助，敢於面對問題，及主動學習照顧康復者不同的方法。至於具體的建議，如減壓良方、如何理解康復者的精神問題、怎樣處理康復者的徵狀、如何與家人及專業人士合作等方法則不在此詳述，你可妥善應用社會資源或尋求專業的協助。

最後，我實在很欣賞許多家屬不放棄的態度，你們的堅持是康復者路上的明燈。其實照顧精神病康復者這門高深的功課是需要終身學習、不斷回顧反思及自我鼓勵，你有欣賞過自己當中的付出、努力和能力嗎？抱著積極樂觀的生活和照顧態度，不但可以讓你活得好，也能無形中帶動康復者正面的反應。願上帝在這條漫長的康復之路上，賜你一顆平靜的心，接受那無法改變的事實，也賜你勇氣改變那可以改變的情況，還有更重要的，是分辨這兩者的智慧。